あなたとＪＡを結ぶ情報誌

ＪＡそうま ひろば

2012
6
No.193

ＪＡそうま健康寿命100歳プロジェクト
「100歳食」料理

特 集
第16回 通常総代会開催

ＪＡそうま「100歳食」
料理サークルの皆さん

次回組合員宅一斉訪問デーは７月14日(土)です。

第16回通常総代会開催

第16回通常総代会が5月26日、鹿島区の鹿島生涯学習センターさくらホールで開催され「平成24年度事業計画」「役員の選任」ほか、提出された議案はすべて原案通り承認されました。

総代会後に開かれた臨時理事会では、新代表理事組合長に内藤一理事が選出されました。

役員の任期は、3年となっています。

あいさつをする
鈴木組合長

出席状況

総代数	602名
	（定数604名）
出席者数	541名
内本人出席	306名
書面出席	220名
委任出席	15名

議事の経緯

午後1時30分、開会宣言後、鈴木組合長が挨拶し、続いて来賓祝辞を頂きました。

議長に原町区の原田弘毅氏が選出され、議事に入りました。

提出議案

①平成23年度事業報告及び損失処理案の承認について
（報告事項）
平成23年度貸借対照表、損益計算書、注記表の内容並びに全国監査機構の監査報告及び監事の監査報告について
②平成24年度事業計画の設定について
③平成24年度における理事及び監事の報酬について
④農地利用集積円滑化事業規程の一部変更について
⑤役員の選任について
⑥役員退職慰労金の支給について
⑦付帯決議
⑧報告事項
⑨特別決議

総代会で出された質問・意見等に対する回答については、内容を整理し、別途配付させていただきます。

代表理事組合長就任のごあいさつ

組合員の皆様には、日頃よりJA各事業に深いご理解とご協力をいただき、衷心より御礼申し上げます。

このたびの役員改選により、新たな理事・監事体制をご承認いただき、代表理事組合長を仰せつかりました。重責に改めて身の引き締まる思いであります。当JAが抱える諸課題の解決に向けて、全力を挙げる所存でありますので、ご協力・ご支援をよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年3月11日以降の東日本大震災・原発事故により、管内の組合員・農家の皆様は農地等生産手段を失うとともに、作付・出荷制限・自粛や風評被害等により営農が成り立たず暮らしが脅かされる厳しい状況にあります。さらに、TPP（環太平洋戦略的経済連携協定）交渉参加の動向等輸出入自由化の波にさらされ、農業を取り巻く環境は一層厳しさを増しております。

この難局をのりきり、地域の復旧・復興、再生を果たすために、行政やJAグループとの連携を図りながら、当JAとしては、第16回通常総代会での決定事項を着実に実践し、組合員の皆様への総合的な支援を展開してまいります。

なお、今年は3年に一度のJA福島大会が開催され、前回大会で決議した新たな組織整備体制やJAグループの進むべき方向性・運動目標を設定する年であります。盤石なJA経営・財務基盤を確立し、組合員の皆様の営農と暮らしの再建を図るため、座談会等においてご意見を拝聴しながら「JAグループ福島 新たな組織体制の検討」を進めてまいります。

「人の和・努力・実践」の経営理念のもと、役職員一丸となって取り組んでまいりますので、特段のご理解とご協力をお願い申し上げ、就任のごあいさつと致します。

代表理事組合長
内藤　一

代表理事組合長
内藤　一
（原町区）

任期満了に伴い新役員が決定しました

理事

理　事
山田一男
（相馬市）

理　事（新任）
井上敏夫
（新地町）

理　事
後藤一茂
（新地町）

営農経済担当常務
八巻　誠
（飯舘村）

金融共済担当常務
渡辺徹郎
（相馬市）

代表理事専務
今村秀身
（小高区）

理　事（新任）
佐藤秀邦
（鹿島区）

理　事
折笠寛昭
（鹿島区）

理　事（新任）
寺島英雄
（相馬市）

理　事
星　保武
（相馬市）

理　事
田代知功
（相馬市）

理　事
桑折健一
（相馬市）

理　事
門馬國道
（小高区）

理　事
大畑智由
（原町区）

理　事（新任）
林　一重
（原町区）

理　事（新任）
濱須弘仲
（原町区）

理　事（新任）
前田敏郎
（原町区）

理　事（新任）
多田和夫
（鹿島区）

監事

常任監事（新任）
濱田賢次
（原町区）

代表監事
菊地久光
（新地町）

理　事（新任）
伊東千恵子
（相馬市）

理　事
渡邊芳孝
（飯舘村）

理　事
佐藤直美
（小高区）

員外監事
佐原　茂
（相馬市）

監　事
大東　勇
（飯舘村）

監　事
林　勝典
（小高区）

監　事（新任）
伏見利政
（原町区）

監　事（新任）
荒美代子
（鹿島区）

監　事（新任）
渡部一義
（相馬市）

よろしくお願い申し上げます。

支部長会長会連絡協議会の会長に遠藤喜一さんを再任

ＪＡそうまは5月1日、本店大会議室で平成24年度の支部長会長会連絡協議会を開き、遠藤喜一さん（小高区）が会長に再任されました。

会議であいさつをする前鈴木組合長

会議では、「福島県農業者政治連盟そうま支部加入」について協議が行なわれ、活動の重点事項である「東日本大震災・原発災害からの復旧・復興、損害賠償対策のための国・県・市町村への政策・予算等の要請活動の展開」や「ＴＰＰ交渉参加阻止運動の展開」について確認しました。

また、①平成24年産米生産・集荷・販売方針②ＪＡグループ福島「復興・再建義援金」及び「復興基金」の活用③平成24年度展示圃（試験田）の設置④除塩・除染対策など報告事項8項目について担当職員が説明しました。

新役員は次の通りです（敬称略）

会　長＝遠藤喜一（小高区）
副会長＝佐藤茂樹（新地町）
副会長＝松下義喜（飯舘村）

安全・安心なカボチャ栽培

ＪＡそうまでは、消費者から信頼される安全・安心なカボチャ栽培に取り組むため、新たに放射性物質対策ＧＡＰチェックシートを追加し、管理の徹底を図るとともに、高品質栽培を目指して5月17日、管内の2会場で黄色いハート現地栽培指導会を開きました。

栽培のポイントを説明するカネコ種苗の野口課長（左）

指導会は、新地・相馬管内のほ場で行なわれ、相双農林事務所農業振興普及部の渡部敏弘主査が「定植後の管理」について説明。「低温の影響で定植後の生育が、約1週間遅れている。雨による湿害も心配だ。排水の悪いほ場では、周囲に排水溝を設け、雨水を場外に流す工夫が必要だ」と呼びかけました。

また、カネコ種苗の野口総一郎課長が「栽培のポイント」について説明しました。

津波被害水田に「天のつぶ」を試験栽培

田植え作業をする島さん

ＪＡそうま北部営農センターは、復旧水田の検討資料にするため、同ＪＡ相馬中村支部長会で副会長を務める島光春さんの協力で、津波被害にあった水田1haに、福島県の新品種「天のつぶ」を作付けしました。

ＪＡでは、津波被害となった水田では、窒素過剰や塩害の恐れ、中干しが十分に出来ず湿田になる可能性が考えられるため、多収で食味が良く、倒伏に強いという「天のつぶ」を推奨しています。

待望の農産物加工室が完成

農産物加工部の新たな拠点として期待！

ＪＡそうま女性部新地方部農産物加工グループ「味菜（あじさい）くらぶ」が待ち望んでいた「農産物加工室」が5月17日に完成し、新地総合支店会議室で食事会を兼ねた落成式が行われ、女性部員やＪＡの役職員ら25名が出席しました。

「味菜くらぶ」の皆さんは、新しい加工施設で「ニラ餃子」「ニラ茎とエビとニンジンのかき揚げ」「古代米入りご飯」など、心をこめた料理を作り弁当にして出席者にふるまいました。

林ナミ子部長は「待ち望んでいた加工室が完成し、とてもうれしく思っています。今日は、部員一同で感謝の気持ちを込めて、お弁当を作りました。」とあいさつしました。

「味菜くらぶ」は、平成20年に発足し現在23名で活動しています。当ＪＡ特産品のニラを利用し

牡羊座 3／21～4／19
【全体運】コミュニケーション能力が活性化。サークル活動や習い事に励めば、人脈のネットワークも広がっていきそう
【健康運】体操などで少し体を動かすと好影響が【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ

た加工品「ニラ餃子」や「ニラみそ」を作り、農産物直売所で販売しています。

今後はイチジクの加工品にも挑戦し、販売する予定とのことです。

この農産物加工室は、東日本大震災で津波被害に遭った新地町の当JA農産物加工施設を修繕して開設されました。

新設された加工室で料理を盛り付ける部員

部員が一致団結し活動強化

JAそうま肉牛部会は5月14日、相馬中村総合研修センターで平成23年度の総会を開き、部会長に和田山孝明さんが再任されました。

総会では、東電の原発事故以来、風評被害で福島県産の消費が低迷し、厳しい販売状況となっているため、部会員が一致団結し風評被害対策、消費宣伝活動を強化することを決議しました。

新役員の皆さん

新役員は次の通りです（敬称略）

部会長＝和田山孝明（中村）
副部会長＝門馬敬典（原町）
会計＝下浦祐一（中村）
監事＝伊東博道（中村）
監事＝佐藤邦明（原町）

毎年大好評の種苗市を開催

JAそうま南部営農センター鹿島支所種苗班主催の第59回鹿島区園芸フェア「大種苗市」が5月12日・13日の両日、南相馬市鹿島区の同JA鹿島総合支店前駐車場で開かれました。

会場には、事前に放射性物質検査が行なわれ、検出限界値以下となった安心な苗が並びました。

来場者の皆さんは、ナス・キュウリ・トマトなどの野菜苗や好みの花苗を探すため、生産者に栽培方法や食べ方などを聞きながら楽しそうに苗を手に取っていました。

この種苗市は、高品質で丈夫な苗が購入できると好評で、リピーターも多く地域では人気の恒例行事となっています。

多くの来場者でにぎわった種苗市

新会長に長沢さんを選ぶ

第16回JAそうま年金友の会総会は5月2日、本店会議室で開かれ、新会長に鹿島支部の長沢忠人さんが選ばれました。

総会では、担当職員から平成23年度の活動内容が報告され、平成24年度の事業計画では、新たに企画された旅行やゴルフ大会の開催などが承認されました。（詳細は12ページの平成24年度イベント開催予定をご覧下さい）

新役員は次の通りです（敬称略）

会長＝長沢忠人（鹿島）
副会長＝石田功一（新地）
委員＝坂本正美（相馬）
委員＝原田武士（原町）
委員＝南原芳正（小高）
委員＝高橋利彦（飯舘）

JAそうま農産物直売所「周年感謝祭」（オープン記念セール）開催のお知らせ

JAそうま農産物直売所オープン記念として、直売所合同の「周年感謝祭」を開催いたします。なお、「旬のひろば」は10周年記念となりますので、特別な催しを企画し、皆さまのご来店をお待ちしております。

開催日 平成24年7月6日・7日

開催場所 「旬のひろば」（原町区）
「ふれあい旬のひろば」（相馬市）
「ふれあい旬のひろば塚田店」（相馬市）

粗品プレゼント（なくなり次第終了）

牡牛座 4／20～5／20
【全体運】リラックス気分を味わえます。好きなことを楽しみながら、のんびり過ごして。豪華なディナーを楽しむのも◎
【健康運】大きなトラブルの暗示はなく、おおむね安泰【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

えいのう ニュース

田植え後は浅水管理を基本に目標茎数の早期確保し
雑草は種類に応じて適切に防除しましょう。

有効茎の早期確保及び目標茎数確保後の中干し開始

まず有効茎を早期に確保するために水深3㎝前後の浅水管理を行ない、日中と夜間との水温格差の拡大を図りましょう。

目標茎数（株当り20～25本）が確保されたら、中干しを行ないましょう。中干しは出穂35～40日前には終了し、その後は水分と酸素を適度に供給するために間断かん水を行ないましょう。

カリの追肥

カリ施用により、放射性セシウムの吸収抑制効果が期待されています。また、土づくり肥料として稈質の改善に効果があり、倒伏の防止や登熟の向上につながります。カリの散布時期については、6月末から7月初旬（出穂40日前頃を目安）に追肥を行ないましょう。

雑草対策

雑草の種類に応じた中期・後期剤を選び、使用時期や使用条件を確認し適時に防除しましょう。

（例）

クログアイ、オモダカ、シズイ防除

・バサグラン粒剤

・バサグラン液剤

表層はく離・藻類対策

表層はく離やアオミドロ等の藻類が発生すると、水温の上昇を妨げ、活着不良や生育を遅らせる原因になります。表層はく離や藻類の発生が軽微な場合は、水の入れ替えを行ない対処します。水の入れ替えでも対処できない場合は、モゲトン粒剤など表層はく離や藻類の抑制に有効な薬剤を散布し対処します。

ただし特別栽培米に取り組んでいる方は、使用できる薬剤が定められているため、モゲトン粒剤を使用できませんのでご注意下さい。

特別栽培米に取り組む方へ

JAそうま特別栽培米に取り組んでいる方は、使用する肥料、農薬に注意が必要です。施肥や防除を行なう前に、もう一度栽培暦を確認するようにしましょう。

不明な点は各営農センターへお問い合わせください。

※JAでは、トレーサビリティ（生産履歴）に基づく栽培管理日誌記帳運動を展開しています。水稲栽培管理日誌について、正確にご記入していただきますようお願い致します。

農作業の事故を防ぎましょう！

農作業の忙しい時期となり、田畑で作業する機会が増えてきました。チョッとした油断が大きな事故につながります。もう一度、初心に返って慎重に。地域で声を掛け合い、農作業の事故防止に努めましょう！

・初心に戻って取扱説明書を読み、正しい操作方法を再度確認しましょう。

・始業点検は必ず行ないましょう。

・作業に適した服装で行ないましょう。

・携帯電話は落ちないようにストラップなどをつけましょう。

・機械の周囲で作業をする人も、事故に巻き込まれないように注意して、作業を行ないましょう。

双子座
5／21～6／21

【全体運】思い切って行動することで、チャンスを引き寄せられる時期。何事にも積極的に。自分にお金をかけるのも吉
【健康運】リラックスした心境でいられれば OK【幸運を呼ぶ食べ物】車エビ

組合員の皆さまへ

販売用農作物等の放射性物質検査の実施について

ＪＡで実施しています食品の放射性物質検査について、６月からは**販売を目的とした野菜等農産物の放射性物質検査を優先的に実施**し、ＪＡそうま管内の農産物の安全・安心をアピールし風評被害等の払拭等に努めてまいります。

つきましては、市場や直売所に出荷を始める前（出荷する１週間前を目安に検査）に下記内容に基づきお申し込み下さい。なお、**自家用野菜等農産物及び井戸水等の飲料水等の検査については、各市町村担当窓口まで**お問い合わせください。

園芸作物等の放射能をJAで測定します！

１．検査対象品目について

組合員の皆様が生産された販売用野菜等農産物を最優先とさせていただきます。
検査する試料は１kg 以上ご準備いただきます。

２．申し込み及び試料の受付について

各営農センターで検査の受付を致しますので、電話等で検査日の予約をお願い致します。その際に、検査日・持込日・試料の下処理等についてご案内致します。

検査する試料は下処理し、指定された検査日前日の午後３時まで各営農センターへお持ち下さい。
※予約の無い当日持ち込みはお引受できません。

３．農産物を持ち込むときの注意点

検査する野菜等の農産物は、検査日の前日に収穫水洗いし水切りをしておく。包丁またはミキサー等で細かく（約５㎜）みじん切りにし、農産物から出た水分といっしょにビニール袋に入れ、密閉された状態で各営農センターへお持ち下さい。

※検査する野菜等農産物を収穫する際に土等が付着し検査数値が高いことがありますので、収穫時等に土等が付着しないよう取扱いをお願い致します。（土等が付着した場合はよく水洗いする事）下記、「検査申込から測定結果受取までの流れ」を参照願います。

検査した農産物は測定後ＪＡで処分いたします。返却は出来ませんのでご注意願います。

４．検査結果について

この検査はＪＡの自主検査でありますので、食品の安全基準値１／２（５０Bq／kg）を超えるような場合は、再度公的機関の検査を受検することと致します。

結果については、出荷制限解除のデータや各種証明評価データとしての利用は認められていませんのでご了承願います。

検査結果については、検査日の４日目以降に各営農センターでお受け取り下さい。

５．その他

１日の測定数量に限りがあるため、検査申込の受付は、各営農センターとも１日当り１５件限定とさせていただきます。

《検査申込から検査結果受取までの流れ》

営農センターへ電話し検査予約する。

検査日の前日、きれいに洗う。

野菜等を５㎜程度に細かく刻む。

ビニール袋に入れ、営農センターへ持ち込む。

検査

営農センターに出向き、検査結果を受取る。

お問い合わせ先　営農経済部　電話 67－2702

蟹　座
6／22～7／22

【全体運】ちょっとした喜びを味わえる期間です。物事を強引に推し進めるのには向かないので、サービス精神を発揮して
【健康運】健康促進のため情報を集めると実りあり【幸運を呼ぶ食べ物】アンズ

楽しく笑って「交通安全」を学ぶ

JAそうまは5月24日、「ふれあい大野プラザ」（相馬市）で元気高齢者「いきいきくらぶ新地」「いきいきくらぶ相馬」「いきいきくらぶ鹿島」合同の「交通安全教室」を開きました。JA共済連が後援し会員ら約80名が参加しました。

鈴木前組合長が「皆さんの支えがあって今がある。これからも自立した生活が出来るように健康に注意して、一日でも長生きしてください」とあいさつしました。

交通安全講話では、相馬警察署交通課の荒真二係長が事故の事例を説明しながら「高齢になると動作が鈍くなるので、道路を横断するときは、注意しましょう」と呼びかけました。

荒係長と実験をする参加者

また、交通安全落語では「三遊亭遊馬師匠」が巧みな話術で参加者たちを楽しませ、会場内には笑い声が響きました。

参加者は「とても面白かった。次回も楽しみに」と笑顔で話していました。

元気高齢者活動「いきいきくらぶ」は暮らしを支える事業の元気高齢者対策として、組合員や地域住民が長寿社会の中で、家での閉じこもりや要介護状態にならないように自主的に参加し、健康で元気に暮らせることを目的に活動しています。

三遊亭遊馬師匠の話しを楽しむ参加者の皆さん

平成24年度 JAそうま「食農教育活動」の取り組みについて

JAそうまは暮らしを支える事業の一環として、管内の2幼稚園、23小学校、1中学校を対象とした「食農教育活動」に取り組んでいます。

この活動は子供たちが食に関する学習会や料理教室、農業体験などを通して、「食に関する知識」「食を支える農の役割」「食の大切さ」「いのちと健康の尊さ」などを楽しく学び、健全な食生活を実践できる人間を育むことと目的としています。

今年度対象 幼稚園・小学校・中学校

新地町
新地小学校・福田小学校

相馬市
磯部幼稚園・日立木幼稚園
桜丘小学校・大野小学校
飯豊小学校・八幡小学校
山上小学校・日立木小学校
磯部小学校・玉野小学校

鹿島区
上真野小学校・八沢小学校
真野小学校・鹿島小学校
鹿島中学校

原町区
原町第三小学校・太田小学校
高平小学校・大甕小学校
石神第一小学校・石神第二小学校

小高区
小高小学校・鳩原小学校
金房小学校

主な活動内容
（写真は平成23年度の活動から）

①食に関する学習会
福島県健康管理士会から講師を招いて学習します。

②郷土料理教室
昔ながらの伝統料理を作り、伝統の味を受け継ぎます。

③親子料理教室
親子で料理しながら作る楽しさを学びます。

④農業体験学習
自ら野菜を育てることで、生産過程を学び、収穫の喜びや農業の大切さを学びます。

６月の管理作業

相馬農業高校　齋　藤　勝　文

皆さん、こんにちは。元気でお過ごしでしょうか。さて、６月に入りました。先月（５月）は寒い時期が続き、私もびっくりしました。この異常な気象は何かを暗示しているとしか思えません。今年は猛暑？を覚悟をしておいた方がいいのかもしれませんね。夏の園芸も、あらかじめ暑さを計算に入れておきましょう。

＜花壇・ガーデニング＞

そろそろ入梅を迎える時期になります。梅雨に入ると、外に出る機会も少なくなります。

花壇では、アブラムシやヨトウムシ類などの害虫類、うどんこ病や灰色かび病などの病気が何かと多い時期になります。雨がやめば見回りをし、よく観察しましょう。雨が続き薬剤が散布できない時は、害虫類は手や箸などでつまんで退治し、病気が広がっている葉は摘み取るだけでも、効果が見られます。

＜花木・庭木＞

春に伸び出した芽の勢いが止まる時期で、常緑樹などでは、移植や植付けができる時期です。

庭の模様替えを考えられている方は、10年後、20年後の庭の姿を思い描きながら実践しましょう。また、挿し木の適期です。いろいろとチャレンジしてはいかがでしょうか。

＜花鉢物＞

春に入手したボロニア、ホワイトツリー、エリカ、クリアンツス、グレビレア、サザンクロス、スカエボラなどオーストラリアや南アフリカ原産の鉢物は、これからが栽培の難所にさしかかります。乾燥気味のところの原産なので、高温多湿を嫌い、長雨に当てると、過湿になり根腐れを起こしやすくなります。これからの時期は、軒下などに置き、雨が当たらないようにしてあげましょう。

いろいろ楽しみが増えてくる時期になりました。野菜類の収穫など心地よい汗をかきながらの作業には、とても充実感があります。

いまやらなければならない作業と、後々の方が良い作業をしっかりと区別して、暑い夏に備えましょう。

ＪＡ事業ご利用の皆様へ

安心してご利用いただくための取組みについて！！

日頃は、ＪＡの各事業をご利用いただき、厚く御礼申し上げます。

ご利用いただいております皆様には、各事業を安心してご利用いただけますよう、下記のとおり取扱いをさせていただきます。皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

信用・ご融資編

●お借入れいただく際は、ご本人様・担保提供者様・連帯保証人様と面談させていただき、借入内容・条件等の説明を行ない、意思の確認をさせていただきます。
●融資の際に必要となる書類は、面前にてご本人様より署名・押印をお願いします。
●ご融資の際には、契約内容を記載した書面または写しを交付しております。
●お借入れ手続き中に、担保設定上必要な書類をお預りする場合は、必ず預り証または受取書を発行します。
●お借入れの資金は、お借入れご本人様の口座へ入金させていただきます。
※口座がない場合は、口座の開設が必要となります。
●お借入資金が完済された時は、お預りしていました関係書類を速やかに返却いたしますので必ずご確認ください。なお、関係書類をお返しする時は、「受取書」をいただいております。

クールビズ実施中！　６月から10月まで、ＪＡ役職員は「ノーネクタイ・ノー上着」で執務させていただきます。ご了承下さい。

お問い合わせ先　そうま農業協同組合　コンプライアンス対策課　☎67－2551

乙女座 8／23～9／22
【全体運】慎重になり過ぎ動けなくなる暗示。あまり難しく考えないこと。オルゴール音楽を聴き、肩の力を抜いてみて
【健康運】不調を感じたら、しっかり休息を取って【幸運を呼ぶ食べ物】ビワ

健康チェック

肩こりについて

JA福島厚生連
鹿島厚生病院リハビリテーション科
横谷　直俊

【はじめに】

頭と首を支えている肩周辺の筋肉が疲労して発生する、【痛い・重い・こわばる】等の感覚を総称して「肩こり」と呼んでいます。

日本人の身体の不調を訴える自覚症状の中で常に上位を占めているだけでなく、最近は若い世代にも「肩こり」は年々増加傾向にあります。

今回はこうした国民病とも言われている「肩こり」について考えていきたいと思います。

～肩こりのメカニズム～

人間が普段生活をするときにも姿勢を整えています。姿勢は骨格によって形作られますが、その姿勢を維持して各部の動きをコントロールしているのが筋肉です。

首や肩周辺の筋肉には、普通の姿勢や動きを取るだけでも大きな負担が発生し、疲労がたまりやすい仕組みになっています。また、体を曲げる、伸ばすといった動きをスムーズに行なうためには、筋肉を緊張させたり緩めたり、収縮と弛緩が交互に行なわれます。この筋肉の収縮と弛緩には、血管を縮めたりゆるめたりして血行を促し、筋肉に酸素を運ぶ役割もあります。

しかし、一定の姿勢を保つ時間が増えたり、悪い姿勢を保つことなどで、筋肉は収縮しつづけ疲労がたまっていきます。

以上の事から、肩こりの原因を考えてみると、その主な原因は、筋肉の長い収縮によって引き起こされる血流の悪さ、血行不良であるといえます。

悪い姿勢や体型、疲労やストレス、生活習慣や老化現象などによって、肩の筋肉が緊張し血行が悪くなると、筋肉に酸素や栄養が不足し、乳酸などの疲労物質が排出されずに蓄積されます。これを繰り返すごとに、筋肉は少しずつ硬い筋肉に変わっていきます。

つまり、

① 肩の筋肉が緊張
←
② 血管の圧迫
←
③ 老廃物の生成・蓄積
←
④ 神経へ伝達
←
⑤ 痛みを認識
←
⑥ 反射的に筋肉が収縮

という悪循環が発生しているのです。

また、現代社会では、コンピュータと無縁な生活は考えられない環境となっています。パソコン作業でおこる身体的疲労は、主に目・首・肩です。若い世代の生活をみても、パソコンやゲームなどに費やす時間が増え、首・肩への負担が大きくなっているようです。

また、運動不足や生活習慣の乱れ、ストレス等で、多くの人の慢性的な肩こりは避けられない状況になっています。

～肩こり体操～

今回はこのような疲労した首や肩周辺の筋肉を軽減するための体操を紹介します。

【注意】

- **無理はせず、動作に勢いをつけずにゆっくりと自分のペースで行なって下さい。**
- **痛みが強い場合は体操を中止し、医師に相談しましょう。**

【1】肩を上げ下げします。腕はブラリとたらしたまま、両肩をもち上げ、力を抜いてストンと落とす要領で行ないます。（五～十回程度）

【2】肩で円を描くように、肩の前回しと後ろ回しを行ないます。（五～十回程度）

【3】両腕を上に振り上げ、（図1）後ろに振り下ろします。（図2）できるだけ真上まで上げ、最後もできるだけ後ろへ振り下ろします。（五～十回程度）

図1

図2

【4】両腕を大きく横に振り上げ、（図3）前に振り下ろします。（図4）（五～十回程度）

天秤座
9／23～10／23
【全体運】行動力が高まり、さまざまなことに果敢にチャレンジしていけそう。未体験の事柄でもスムーズに発展するはず
【健康運】健康的な食生活を始めれば、好転の兆し【幸運を呼ぶ食べ物】ラッキョウ

図3

図4

図5

【5】両腕を前に伸ばした位置（図5）から水平に腕を開きます。（図6）少しつっぱる感じがするまで十分に開いてください（五～十回程度）

図6

最後に【1】をもう一度行なってください。

※今回の体操は首・肩周辺の筋肉の疲労による「肩こり」を対象としての体操です。次のような場合、体操は避け、医師に相談しましょう。

- 肩こりの痛みが強いとき、痛みが増すとき
- 肩から手にしびれやひどい痛みが出るとき
- 肩から指まで冷たい感じがあるとき
- めまい・頭痛がするとき
- 胸部痛・背部痛があるとき
- 怪我をしていたり、手術後などのとき

【おわりに】

肩こり体操とは、肩こりを改善・解消するための体操です。毎日行なうことで、肩周辺の筋肉が緩み、血行不良が改善され、肩の疲れを軽減することができます。無理のない程度に日課として続けてみましょう。

理事会だより

平成24年5月16日開催

提出議案

○平成23年度決算監査指摘事項に対する回答
○行政庁提出用業務報告書
○第16回通常総代会での組合員表彰
○巡回バス「しあわせ号」運行に関する助成
○「反社会的勢力との取引排除規程」の一部改正

すべての議案について審議し、原案通り承認しました。

報告事項

次の事項が報告されました。

◇第16回通常総代会での議長予定者
◇組合員の加入及び脱退の状況
◇平成24年度「スプリングキャンペーン」実績報告
◇平成24年度「ナットクキャンペーン」実施
◇平成24年度不健全債権の回収状況
◇長期・年金・短期共済推進実績
◇農畜産物の放射性物質分析結果
◇原発事故損害賠償請求報告
◇その他

人事異動のお知らせ

（平成24年5月10日付）

●飯舘総合支店共済課
▽風越　隼平（飯舘総合支店金融課）
●北部営農センター購買担当係長
▽加藤　順一（北部営農センター係長）

（平成24年5月16日付）

●総務部付専任職
▽濱田　賢次（原町総合支店長）
●原町総合支店長
▽北山　照雄（原町総合支店次長兼金融課長）
●原町総合支店次長兼金融課長
▽石井　保夫（原町西支店金融共済課長）
●原町西支店金融共済課長
▽持立　真孝（原町総合支店金融課課長補佐）

職員退職のお知らせ

（平成24年4月9日）

▽斉藤　雅子（北部営農センター購買担当係長）

（平成24年4月末日）

▽林　範（北部営農センター購買担当）

（平成24年5月26日）

▽濱田　賢次（総務部付専任職）

長い間お世話になりました。

JAそうまの概況

（平成24年4月30日現在）

●組合員数
正組合員　15,356人
准組合員　5,206人
合　計　20,562人
●役員数
理　事　30人
監　事　8人
●職員数　284人

事業概況

●貯　金　1,488億4,400万円
●貸出金　236億6,300万円
●長期共済保有高　6,552億8,000万円
●販売品販売高
（平成24年3月～平成24年4月）
2億0,000万円
●購買品供給高
（平成23年3月～平成24年4月）
4億3,300万円

蠍　座
10／24～11／22

【全体運】考え方が暗くなりがち。うがったものの見方をして、周囲の人ともめないよう、ご用心。明るい笑顔が開運の鍵
【健康運】ストレッチなど、適度な運動をすると吉【幸運を呼ぶ食べ物】ピーマン

当ＪＡで公的年金を受け取って「年金友の会」活動に参加してみませんか

※公的年金受け取り口座を当ＪＡに指定していただく必要があります。

ＪＡそうまでは、組合員の皆さまや地域の方々の年金に対する不安や疑問を解消するためのお手伝いや、当ＪＡで公的年金をお受け取りになっている方々を対象にした「年金友の会」を設立し、様々なイベントを企画し活動を行なっています。

公的年金を当JAの口座でお受取りいただくと「JAそうま年金友の会」会員となり特典が付きます。

JAならではの特典

その１
お誕生月にプレゼントが届きます

その２
年金友の会主催の様々なイベントに参加することができます（下欄参照）

その３
当ＪＡと提携を結んだ企業で優待を受けることができます（次ページ）

年金受給前の皆さまのために

①年金セミナー（無料）の開催

年金のしくみや年金の請求方法などをわかりやすく説明します。
参加費は無料となっていますので、どなたでも参加することができます。

年金セミナー開催のご案内

平成24年6月24日（日）
◇相馬中村総合研修センター
午前10時～
◇原町総合支店
午後2時～

②年金無料相談会の開催

専門家による個別相談会となりますので、事前に予約が必要です。
（詳しくは支店窓口までお問い合わせ下さい）

年金無料相談会開催のご案内

◇上真野支店
平成24年7月7日（土）
午前9時～午後3時
◇新地総合支店
平成24年7月29日（日）
午前9時～午後3時
◇原町総合支店
平成24年7月29日（日）
午前9時～午後3時

支店窓口では、年金に関するご相談をお受けしております。これから受給される方、現在受給されている方、お気軽にご相談下さい。

平成24年度 JAそうま年金友の会年間イベント開催予定のご案内（JAそうま全体企画）

7月3日～4日	綾小路きみまろスーパーライブ in 仙台（鳴子温泉宿泊）
7 月上旬	第15回ＪＡそうま年金友の会グラウンドゴルフ大会
9 月上旬	細川たかし＆長山洋子ジョイントコンサート（山形県宿泊）
10 月中旬	第５回ＪＡそうま年金友の会パークゴルフ大会
11 月中旬	第１回ＪＡそうま年金友の会ゴルフ大会

※上記以外にも各支部で様々な活動を行なっています。
詳しくは各支店へお問い合わせ下さい。

昨年のパークゴルフ大会より

JAそうま年金友の会　会員優待サービス一覧
（順不同）

【平成 24 年 6 月 1 日現在】

相馬光陽 パークゴルフ場

〒 976－0005
相馬市光陽 4 丁目 2－5
TEL　0244－26－8009
FAX　0244－36－1112

200円

ご優待内容　プレー費の割引

◎ 1 会員様あたり 1 回ご利用につき通常料金 500 円から 200 円を割引いたします。
◎割引を受けるには所定の割引券が必要となります。割引券をご希望の際は、最寄りの当ＪＡ各支店までお問い合せ下さい。なお、1 会員様あたり所定期間内（当年 3 月～当年 12 月）に 1 回の発行※とさせていただきます。
※割引券は 2 施設共通となっております。
◎割引券の有効期限は当年 3 月から翌年 1 月までです。期間内に 10 回まで割引券が利用できます。
◎割引を受けるには、当施設利用時に割引券及び会員証の提示が必要です。

やく草の森新地 パークゴルフ場

〒 979－2611
新地町駒ヶ嶺字裏沢 146
TEL　0244－62－5630

最大 200円

ご優待内容　プレー費の割引

◎ 1 会員様あたり 1 回ご利用につきプレー料金から最大 200 円を割引いたします。
◎割引を受けるには所定の割引券が必要となります。割引券をご希望の際は、最寄りの当ＪＡ各支店までお問い合せ下さい。なお、1 会員様あたり所定期間内（当年 3 月～当年 12 月）に 1 回の発行※とさせていただきます。
※割引券は 2 施設共通となっております。
◎割引券の有効期限は当年 3 月から翌年 1 月までです。期間内に 10 回まで割引券が利用できます。
◎割引を受けるには、当施設利用時に割引券及び会員証の提示が必要です。

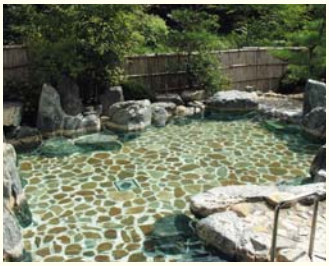
南相馬市民文化会館 ゆめはっと

〒 975－0008
南相馬市原町区本町 2 丁目 28－1
TEL　0244－25－2763
FAX　0244－25－2765
URL　http://www.yumehat.or.jp

ご優待内容　チケット購入時の割引

◎（財）南相馬市文化振興事業団が主催する事業が対象となります。
◎ 1 会員様あたりの購入可能枚数には上限があります。
◎購入の際、会員証の提示が必要です。
◎ゆめはっと窓口での取扱いが割引対象となります。（各プレイガイドでの購入は割引対象外）
◎サービス内容及び購入可能枚数等ご不明な点は「ゆめはっと」までお問い合せ下さい。

新田川温泉 はらまちユッサ



〒 975－0071
南相馬市原町区深野字荒戸沢 15
TEL　0244－26－0026
FAX　0244－24－3000
URL　http://www.yussa.jp

100円

ご優待内容　入泉料の割引

◎ 1 会員様あたり 1 回ご利用につき入泉料 100 円を割引いたします。
◎当施設ご利用時、会員証の提示が必要です。

※上記施設の優待サービスを受けるには、ＪＡそうま年金友の会会員証のご提示が必要です。ご提示が無い場合は、優待サービスを受けることができません。
※ＪＡにご指定いただいている年金の振り込みを他の金融機関へ変更された場合は、会員証は無効となるとともに、優待サービスを受けることができなくなります。
※ＪＡでは、年金友の会会員のみなさまの満足度を高めるため、引続き提携先企業の拡大を図ってまいります。

山羊座 12／22～1／19
【全体運】心理的に不安定な月。物事をマイナスに考えてばかりいると、それが現実になりやすいかも。読書で気分転換を
【健康運】運動することで、体力増が期待できそう【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

シャープ製「冷凍冷蔵庫」をご利用の組合員様へ

日頃は、ＪＡ事業に対しましてご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、当ＪＡよりご購入いただきました**１９９６年～２００１年製のシャープ製の冷凍冷蔵庫**におきまして、圧縮機（コンプレッサー）の始動リレー（起動用スイッチ）の発熱故障により、平成 24 年１月下旬に発火事故が１件発生致しました。

これによりシャープでは、経済産業省指導のもと対象機種をリコールし、無料点検・修理・部品交換についてフリーダイヤルにてお客様からのお問い合わせに対応することと致しました。

つきましては、該当製品をご使用の組合員様はお手数ですが機種名をお調べのうえ、**下記のシャープお問い合わせ窓口まで**ご連絡いただきます様、お願い致します。関係者がお伺いし、無料点検・部品交換をさせていただきます。

組合員様には大変ご迷惑おかけしますことをお詫び申し上げます。

今後とも、ＪＡの事業に対しまして、格別のご理解とご協力をいただきます様、お願い申し上げます。

平成 24 年６月
そうま農業協同組合

該当機種

機種名	色	機種名	色	機種名	色	機種名	色
SJ－23B	－H	SJ－E35KC	－H	SJ－W359D	－C	SJ－WE38A	－H
SJ－23D	－C	SJ－EX357	－H		－H		－G
	－R	SJ－EX447	－H	SJ－W35A	－H	SJ－WE44A	－H
SJ－350JB	－H	SJ－S407	－H		－G		－G
SJ－E30B	－W	SJ－V35WB	－H	SJ－W35B	－H	SJ－WH350	－C
	－C	SJ－V35WC	－H		－G	SJ－WH380	－C
	－H	SJ－W358D	－H	SJ－WA35C	－C	SJ－WJ440	－H
SJ－R35	－C		－G		－H	SJ－WS350	－H

シャープお問い合わせ窓口

フリーダイヤル

0120－404－511

受付時間

月～土曜日　午前9時～午後6時
日曜・祝日　午前9時～午後5時

今月の表紙レシピ

新タマネギのチヂミ

材　料（４人分）

- 新タマネギ1個 …… ２００g
- 卵 …… １個
- A
  - 小麦粉 …… 大さじ４
  - 塩 …… 小さじ１/４
  - コショウ …… 少々
- B
  - しょうゆ …… 大さじ１
  - 砂糖・ゴマ油 …… 各小さじ１/２
- ゴマ油又はサラダ油（好みにより） …… 適量（作り方に分量有）

作り方

①タマネギは 1cm 角に切る。
②ボウルに卵を溶き、水大さじ２と①のタマネギを混ぜ、Ａを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
③ゴマ油大さじ 1/2 を入れて熱したフライパンに、②を入れて両面をこんがりと焼く。途中で大さじ 1/2 を鍋肌から回し入れる。
④食べやすく切って器に盛り、Ｂを合わせたたれを添える。

トマトとヨーグルトのスープ

材　料（４人分）

- トマト4個 …… ４００g
- プレーンヨーグルト … １５０g
- カイワレ菜 …… 少量
- 塩 …… 小さじ１/３
- コショウ・オリーブオイル …… 適量

作り方

①トマトは湯むきをして種をとり、ざく切りにする。
②①をミキサーに入れて、ヨーグルト・塩・コショウ少々を加えて混ぜる。
③②を冷やして器に盛り、オリーブオイル・コショウ少々をふり、食べやすく切ったカイワレ菜をのせる。
※カイワレ菜の代用としてキュウリ・バジル・イタリアンパセリなども可能です。

セロリとネギのいためそうめん

材　料（４人分）

- そうめん …… ２００g
- セロリ１本 …… １５０g
- 長ネギ１本 …… １２０g
- ショウガ（薄切り） …… ２枚
- 桜えび …… 適量
- A
  - 塩・こぶ茶 …… 各小さじ１/３
  - 湯 …… 大さじ２
- ゴマ油 …… 適量
- サラダ油 …… 大さじ１・１/２
- コショウ …… 少々

作り方

①セロリはすじをとって、４㎝の長さに切り、縦に細切りにし、葉は刻む。長ネギも４㎝の長さに切る。
ショウガはせん切りにする。Ａは混ぜ合わせておく。
②沸騰したお湯に半分に折ったそうめんを入れて 10 秒間ゆで、水にとってすすぐ。水けをしっかり切って、ゴマ油をまぶしておく。
③サラダ油を入れて熱したフライパンにショウガ・セロリ・桜エビ・そうめんの順に入れて炒める。Ａをふって全体に混ぜ、コショウで味付けして器に盛る。

水瓶座
1／20～2／18

【全体運】イベントやお祭りなど、活気のある事柄に縁あり。飲み会にも気軽に顔を出してみて。レジャーへの出費は正解
【健康運】小まめに体を動かし、血行を促進して【幸運を呼ぶ食べ物】オオバ

読者からのお便りコーナー

●広報誌「ひろば」ではみなさんからのお便りお待ちしております。掲載させていただいた方の中から抽選でJA「ふれあい商品券」を進呈いたします。

テーブルの上に春たっぷりの料理の表紙を目で楽しみました。ごちそうさまでした。
原町区　S・Aさん

避難して一年、今年度から避難先の自治会に入り、地元のイベントに参加しています。
飯舘村　A・Mさん

いつもひろばを郵送して頂き、ありがとうございます。色々な情報がわかり楽しく読んでいます。
小高区　S・Iさん

きれいな花が咲き終わった後の手入れをついつい忘れてしまうので、月ごとの管理作業のアドバイスがとても助かっています。
鹿島区　T・Sさん

南相馬市から避難中ですが、がんばっています。
避難先　相馬市　M・Yさん

ぼけ防止にクロスワードパズルを頑張って解いています。
鹿島区　W・Iさん

笑顔でつなぐ未来への懸け橋コーナーはほのぼのしていていいですね。
避難先　福島市　K・Nさん

いつも楽しく読んでいます。旬の野菜を使った料理レシピやわが町ニュースが載るトピックスが面白いです。
相馬市　S・Yさん

健康のため、色々な自家野菜を作って食べています。（もちろん検査をしています）
鹿島区　O・Tさん

5月半ばが過ぎても田植えが出来ない状況で、何か空しさを感じています。早く田面が緑に戻ることを望んでいます。
原町区　T・Mさん

1００歳食料理であらためて食の大切さを知ることが出来ました。
相馬市　T・Kさん

個人情報について……
ご応募の際の個人情報は、プレゼント当選時の発送、及び今後の広報誌「ひろば」の企画・編集の参考にさせていただきます。

十七字のメッセージ

●目に残る　神秘のベール　花あかり　飯舘村　佐藤昌子さん
●放射能　かくれてないで　顔をだせ　鹿島区　大谷ミツ子さん
●除塩終え　効果期待し　苗植える　新地町　寺島文夫さん
●東電で　言いたい人は　住んでみて　相馬市　T・Kさん
●震災で　癒す心で　花を買う　鹿島区　金子智子さん
●露天風呂　桜吹雪で　ふと思う　小高区　前原ゆう子さん
●ひらひらと　風に舞い散る　桜花　原町区　高橋トミ子さん
●癒し花　雨に打たれて　桜吹雪　新地町　菅野いな子さん
●いつもどる　ゆたかな自然　うつくしま　新地町　今野純子さん
●蛙たち　水なし田んぼに　豪雨まつ　原町区　西義一さん
●被災地の　碧海に立つ　僧のすがた　鹿島区　安藤直子さん
●仮設棟　周りの笑顔で　癒される　小高区　原恵子さん
●避難地で　2年目の花に　励まされ　飯舘村　井上家治さん
●見目麗(うるわ)し　感謝がいっぱいの　カーネーション　鹿島区　豊田ミツ子さん
●海岸の　ガレキの山を　どうするの　小高区　松坂義秀さん
●久々に　集う喜び　明日の糧　飯舘村　中島友子さん
●避難して　増えた回数　医者通い　小高区　佐藤ゆり子さん

「十七字のメッセージ」大募集！
農業、食、家族、環境などへのメッセージを17字以内でお寄せください。応募作品の中から抽選でＪＡ「ふれあい商品券」を進呈いたします。

直通電話の新設について

原発損害賠償・補償対策班では、平成24年6月1日より直通電話を設置しました。
お問い合わせ等がありましたら下記までお電話下さい。

ＪＡそうま原発損害賠償・補償対策班
電　話　0244（67）2011
ＦＡＸ　0244（67）2545

⑮ 魚　座 2／19～3／20
【全体運】ぴりぴりしやすくなる傾向がチラリ。多少、失敗しても笑い飛ばせるぐらいのおおらかさを心掛けて。節約にツキ
【健康運】肌荒れに気を付けて。丁寧なケアが必要【幸運を呼ぶ食べ物】アジ

そうまひろば 2012年6月号 No.193
そうま農業協同組合総合企画部企画課
平成24年6月9日発行(毎月第2土曜日)

福島県南相馬市鹿島区横手字川原185番地1
TEL 0244−67−2551 FAX 0244−67−2545
URL http://www.ja-soma.or.jp E-mail somu@ja-soma.or.jp

ナットクキャンペーン

平成24年6月1日(金)〜8月31日(金)

期間中、下記の対象商品をご契約された方(個人限定)にステキなグッズいずれかをプレゼント!!

涼しげな夏を演出!
ちょきんぎょ シリコン製氷皿

やわらかい素材だから取り出しもカンタン!

くり返し使える!
ちょきんぎょ クールタオル

水を含ませるだけの便利なクールタオル!

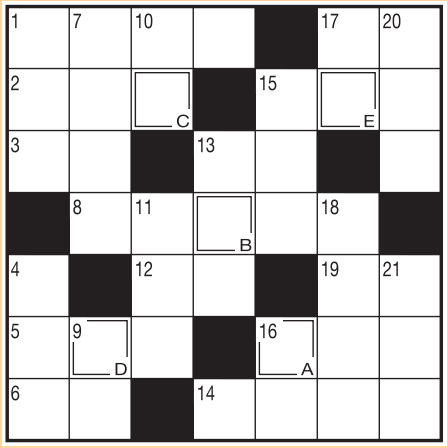
対象商品

定期貯金(預入期間1年以上)	■総合口座定期貯金 10万円以上の新規・増額預入の方 ■証書式定期貯金 20万円以上の新規・増額預入の方
定期積金	満期受取額50万円以上新規ご契約の方
JAカード(クレジットカード)	新規お申し込みの方

◆◆ 詳しくは、お近くのJA窓口へどうぞ ◆◆

クロスワードパズル

二重マスの文字をA〜Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



ヨコのカギ

1 6月ごろ赤や紫の花を咲かせます
2 開襟——を着て出掛けた
3 平成24年の干支(えと)
5 韓国の代表的な漬物
6 一年で一番昼が長い日
8 秋田の郷土料理、——鍋
12 寝不足になると目の下に出現
13 シトシト、ザーザーと降ります
14 なるほど、と——した
15 独り立ちしています
16 「」や()
17 6月の第3日曜日は——の日です
19 あんパンやまんじゅうに載っている粒々

タテのカギ

1 昨日のあさって
4 くるっとカールした——がかわいい髪形ですね
7 自動車のタイヤを交換するときに使います
9 チョウやガ、バッタなど
10 小銭とは別にしまうことが多い
11 地球の表面の約3割
13 困ったときには抱えます
15 耕して田畑を作ります
16 揚げたてのメンチ——を食べた
17 南米の細長い国
18 釣り用のベストにはたくさん付いています
20 空気の約78%を占めます
21 香川・高知・徳島・愛媛

ご応募お待ちしております!

応募方法

官製ハガキに、①パズルの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥JAや広報誌に関するご意見、ご要望、地域の話題、⑦**希望する商品名を記入の上**、下記の宛て先までご応募ください。一人につき、ハガキ1枚を有効とします**(但し、職員は応募できません)**。

※応募の際にご記入いただいた個人情報は、当選時の賞品発送および紙面づくりの参考にする以外の目的では使用しません。

宛て先

〒979−2442
南相馬市鹿島区横手字川原185−1
JAそうま本店 企画課

締め切り

平成24年6月28日(木) 消印有効

正解者の中から抽選で6名様に、どちらかお好きな賞品をプレゼント!

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

小型野菜調理器 コックさん

涼感ジェルマット枕用

5月号の答えは**チューリップ**でした